

3 - LISTE MIT ZUCKERHALTIGEN NAHRUNGSMITTELN

Definition

Fourchette verte bezeichnet als zuckerhaltige Nahrungsmittel alle Lebensmittel, welchen Zucker (Saccharose) zugesetzt wurde.

Zucker sollte nicht durch andere Süssungsmittel (z. B. Fruchtzucker, Honig, Sirup usw.) oder künstliche Süsstoffe (z. B. Aspartam, Saccharin, Stevia usw.) ersetzt werden.

Desserts auf Fruchtbasis

- Fruchtkompott mit Zucker
- gezuckerte und in Sirup gekochte Früchte
- Fruchtkuchen
- gezuckerte Fruchtschnitten
- Crumbles
- Fruchtgratins, Fruchtauflauf

Milchdesserts

- Flan (Vanille, Caramel, Schokolade...)
- Fruchtcrèmen
- Fruchtschaum
- Fruchtjoghurt, aromatisierte Joghurt
- Trinkjoghurt
- Milchshakes, Milchmixgetränke
- Schokoladenmilch
- gezuckerte Petit-suisse und aromatisierte Ricotta
- Fruchtquark
- Milchreis, Griessköppli
- Eiscrème

Pâtisserie, Backwaren, Getreide

- Bisquitroulade
- Cakes
- gezuckertes Blätterteiggebäck
- Berliner
- Lebkuchen
- Leckerli
- Madeleines
- Biskuits, Guetzi
- Crêpes mit Zucker, Konfitüre oder mit Schokolade
- Waffelgebäck
- Törtchen
- Brioches, Russenzopf
- Zuckerbrötchen
- Schoggigipfel
- Schoggi-, Vanille und Rosinenbrot
- Nussstengel, Nussgipfel
- gezuckerte Schnitten (mit Konfitüre, Nutella, Honig...)
- gezuckertes Popcorn
- Getreidestengel (Farmer, Balisto...)

Diverses

- Sorbet
- Wassereis
- Meringues

Schokolade

- Tafelschokolade
- Schokokopf
- Schokoladenstengel wie auch Twix, Mars, Snickers, Bounty und Kinderschokolade
- Ovosport
- Nutella
- Schokoladenmousse
- Schokoladengetränke auch in Pulverform

Getränke

- Fruchtnektar, gesüsste Fruchtsäfte
- aromatisiertes gesüsstes Wasser
- Sodas, gesüsste Mineralwasser
- Eistee, Sirup
- Energie Drinks

Sollten nicht durch künstlich gesüsste Getränke ersetzt werden

Werden nicht als zuckerhaltige Speisen betrachtet

- ungezuckerter Fruchtsaft 100% naturrein
- frisches Obst
- Kompott ohne Zuckerzusatz
- Dosenfrüchte ohne Zucker, im eigenen Saft
- Naturejoghurt und Quark natur
- Ungezuckerter Tee oder Kräuter-/Fruchttee